



皆川中 HP です。ぜひご覧ください。

情報引用元：日本学校保健研修社“健“

2学期も残すところ今月のみとなりました。今学期は様々な行事があり、忙しくも充実した毎日が送られていたことと思います。先月から寒さも増しており、体調管理により気をつけなければいけない時期にもなってきました。寒い季節を健康に乗り越えるためには、体温を上げるために朝ご飯をしっかり食べること、日中の授業に集中するために夜の睡眠時間を確保すること、一日の疲れを癒やすために温かい湯船につかること・・・など、普段の生活に少しでも意識を向けてみましょう。また、生活リズムはその日・その時の自分の体調によって変化させていくことも必要です。疲れがたまっているな、と感じるときにはいつもより早く寝て体を休める時間をつくることも大切です。一日に一回、今日の自分の体調を問いかけてみてくださいね。

～地域学校保健委員会を行いました～

11月20日(水)10:40～11:25に皆川城東小学校にて、令和6年度地域学校保健委員会を実施しました。今年度は、明治株式会社より食育担当の****様をお招きし「朝食革命でパフォーマンスアップ～ひとくちから始める成功への食事投資～」をテーマとしたご講話をいただきました。講話の中で、タンパク質の重要性についてのお話がありました。朝食にタンパク質を取ることで、①体内時計のリセット②体温を上げる③脳と体のエネルギー源となることを改めて教えていただきました。



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッと話す話ではないでしょうか。

▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。



～感染症のお知らせ～

感染症対策で一番重要なのは、換気です。もちろん手洗い・うがい・消毒等も大切ですが、教室・家中の空気を常に入れ換えることが予防につながります。日ごとに気温が低く、寒さが増してきていますが教室の換気を忘れずに行ってください。

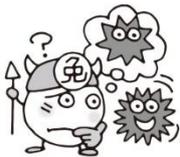
また、冬になると流行するのが「感染性胃腸炎（ノロウイルス）」です。腹痛・吐き気・下痢などの症状がある場合には、早めに医療機関へ受診しましょう。

インフルエンザの予防接種はしていますか？

特に、3年生はこれから受験本番を迎えます。自分の力を十分に発揮するために、予防として受けておくと思います。おうちの方と相談してみてくださいね。



風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいないな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



保護者の皆様へ

先月の地域学校保健委員会にお越しいただきました保護者の皆様、大変お世話になりました。ぜひ、ご家庭での朝食の改善にお役立ていただけたら幸いです。

また、今月19日（木）13：40～15：30の日程で学校保健委員会を実施する予定です。今年度は、栃木市消防本部の方々にお越しいただき「応急手当～心肺蘇生法入門コース～」での講習をお願いしております。胸骨圧迫等の実技について、人形を用いて学ぶ良い機会かと思っておりますのでぜひご参加ください。先月中旬に開催通知を配付いたしました。ご参加いただける保護者の皆様は、参加申し込みを記入の上、お子さまを通して担任または養護教諭までご提出ください。また、詳細につきましてはそちらをご覧ください。

